**Роль физической культуры в современных школах**

Сейчас многие родители стараются освободить детей от занятий физической культурой. А между тем, физкультура в школе нужна для того, чтобы дети имели возможность отдохнуть от умственной нагрузки путём выполнения физических упражнений. Учителями замечено, что дети после физкультуры в школе получают хорошее настроение и готовы к новым интеллектуальным свершениям.

Далеко не всем после окончания школы придётся ещё хоть раз вспомнить интегралы или химические формулы, в то время как регулярная, грамотно составленная программа физических нагрузок помогает человеку долгие годы оставаться здоровым и продуктивно работать. Образ жизни современных детей – малоподвижный, чаще всего свой досуг они проводят пассивно, а компанию им вместо спортивных снарядов составляют гаджеты.

А ведь именно регулярная двигательная активность детей и подростков определяет их физическое развитие, и не последнее место в этом занимает физкультура в школе. Чтобы обратить внимание школьников на этот предмет, важно вывести его преподавание на новый уровень, соответствующий потребностям современных детей и подростков.

Нормальное физическое развитие растущего организма невозможно без полноценной и разнообразной двигательной активности ребёнка, лучше всего на свежем воздухе. Движение создает оптимальные условия для активизации кровообращения, притока кислорода ко всем органам, гармоничного развития всех систем подрастающего организма, способствует формированию психической и эмоциональной устойчивости.

|  |  |
| --- | --- |
| **Плюсы физкультуры в школе** | **Минусы физкультуры в школе** |
| Улучшается коммуникация в классе за счёт командных игр. | Серьёзная нагрузка на сердце. |
| Непринуждённая разминка для организма, которая полезна в любом возрасте. | Накапливающаяся усталость (особенно, если помимо физкультуры у ребёнка много дополнительных кружков). |
| Тренировка выносливости, развитие физической формы. | Риск травматизма. |

Систематические занятия физкультурой и регулярные сбалансированные физические нагрузки приносят исключительную пользу детскому и подростковому организму, приводя к активизации протекания обменных процессов и обеспечивая более продуктивную умственную работу.

Главная задача школьной программы – обучить школьников важности и необходимости самостоятельной организации занятий физической культурой для укрепления их здоровья, ведения здорового образа жизни и повышения функционального состояния организма.

Школьное занятие по физической культуре состоит из трёх основных частей:

**Вводная часть (разминка)**

Длится 5-10 минут и готовит организм ребёнка к дальнейшей нагрузке.

Главная задача – эмоционально подготовить учащихся, настроить и активировать их внимание. В этой части учитель озвучивает тематику занятия, дети выполняют простые упражнения для разогрева мышц.

**Основная часть**

Длится 25-30 минут.

Во время неё дети обучаются новым упражнениям, закрепляют двигательные и игровые навыки, тренируют разные мышечные группы, соревнуются в беге и прыжках, метают мяч, проводят эстафеты и играют в активные игры.

**Заключительная часть**

Составляет обычно не более 5 минут.

Главной её задачей является обеспечение постепенного перехода от высокой мышечной активности к умеренной, чтобы снять возбуждение от движения, при этом сохранив у детей бодрый настрой. Школьникам предлагаются спокойные игры и упражнения для приведения в норму пульса и сердцебиения.

В школах уроки физкультуры, разнообразные спортивные праздники и соревнования, секции и кружки, связанные со спортом, организуются согласно Федеральным государственным образовательным стандартам – ФГОС. Они предусматривают проведение образовательных уроков по физической культуре трёх типов:

1. Обучающие – знакомство школьников с практическими материалами, изучение названий упражнений, получение представления о технике их выполнения.
2. Познавательные – обучают детей и подростков самостоятельному планированию и проведению мероприятий, способствующих физическому оздоровлению.
3. Тренировочные – направлены непосредственно на развитие физических данных и активности школьников.

При этом нет каких-либо чётких правил в организации урока: всё определяется воображением учителя и поставленных им целей для конкретного занятия.

Занятия физической культурой в школах могут проводиться на улице – на специально оборудованных площадках и стадионах, а также в спортивных залах, имеющихся в каждой школе. На площадках школьники соревнуются в спортивных играх – футболе, волейболе, баскетболе, для проведения которых располагают соответственно ворота для футбола, сетки для волейбола и баскетбольные корзины.

Физическая активность младших школьников на уроке физкультуры проявляется в:

* подвижных играх;
* беге;
* прыжках в длину и высоту;
* метании;
* лазании;
* акробатических движениях.

Всё это способствует развитию скорости ребят, силы, выносливости, ловкости, воспитанию активности, инициативы, товарищеских качеств.

Во время учебного процесс школа ответственна за жизнь и здоровье ребёнка. Поэтому учитель физкультуры должен принимать во внимание ограничения детей по занятию физкультурой, если таковые имеются, и регулировать уровень нагрузки согласно рекомендациям врача. Соответственно, по состоянию здоровья и физической подготовки учащиеся делятся на группы по физкультуре.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Группа по физкультуре** | **Кто допускается** | **Особенности сдачи нормативов** |
| **Основная** | Здоровые дети, развитые физически и психологически, не имеющие ощутимых проблем со здоровьем. | Сдаются установленные общей программой нормативы, допускается участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях. |
| **Подготовительная** | Дети после болезни, у которых обнаружены незначительные отклонения в состоянии здоровья на основании справки от педиатра, по истечении действия которой переводятся в основную группу | Сдача нормативов происходит после медицинского осмотра или в облегчённой форме. Во время уроков учитель подбирает специальный комплекс упражнений, который не навредит здоровью ребёнка. |
| **Специальная** | Дети, имеющие существенные ограничения по физическим нагрузкам – на основании заключения КЭК. | Проводятся отдельные уроки физкультуры с разработкой индивидуальных программ. Рекомендованы занятия лечебной физкультурой с запретом на участие в спортивных соревнованиях. Возможно полное освобождение от физкультуры или прохождение теоретической программы. |

⠀Согласно рекомендациям ФГОС, средних нормативов оценивания детей не существует. Вместо них предусмотрено тестирование уровня индивидуального развития основных физических качеств учащихся. Однако для оценки динамики индивидуальных достижений ребёнка и развития его двигательных навыков всё же предусмотрены контрольные показатели его подготовленности, в соответствии с которыми и проводится аттестация.

Стремление многих родителей добиться освобождения своего ребёнка от школьных уроков физкультуры объясняется различными причинами: кто-то переживает за здоровье своего чада, а кто-то не хочет, чтобы в аттестате стояла низкая отметка. Каждая из этих причин основана на слабом физическом развитии школьника, и его неумении получать удовольствие от двигательной активности и занятий физической культурой.

На деле же такие ученики ещё больше других нуждаются в занятиях спортом, чем те, у кого нет никаких проблем со здоровьем. И всё же в определённых случаях получить освобождение от занятий необходимо, но для некоторых учащихся это становится настоящей проблемой.

Если ребёнок сообщает о том, что плохо себя чувствует учителю физкультуры или классному руководителю, его направляют в школьный медпункт, если состояние тяжёлое – вызывают скорую помощь.

По рекомендации Министерства здравоохранения освобождаются от уроков физкультуры по состоянию здоровья дети со следующими жалобами:

* боли разных локализаций;
* тошнота, головокружение, слабость;
* выраженные симптомы пищевого отравления;
* повышенная температура тела, озноб;
* травмы, повреждения тканей и органов, гематомы;
* носовое кровотечение;
* менструальный период у девушек;
* тахикардия;
* выраженное повышение или понижение давления.

Однако к следующему занятию физкультурой школьник должен быть либо готов, либо принести педагогу временное освобождение от врача. При этом освобождённый обязан посещать уроки физической культуры, выполнение физических упражнений не обязательно.

Ученики, которые отпрашиваются с уроков физ-ры, нередко конфликтуют с учителями, которые могут обвинить детей в хитрости, или предлагают перетерпеть дискомфорт и продолжать заниматься. Учитель физкультуры и школьная медсестра должны быть осведомлены об особенностях здоровья ребёнка, и при необходимости определить его в подготовительную или специальную группу, используя программу не противопоказанных ему упражнений.

Если учащийся освобождён от уроков физкультуры справкой врача или заключением комиссии КЭК, учитель не имеет права принуждать его к занятиям, и если упражнения нанесут вред здоровью ребёнка, отвечать за это будет именно педагог. Поставить «двойку» за пропущенный урок физрук не имеет права – он должен сделать отметку об отсутствии ученика на занятии.

В случае невозможности аттестовать школьника по причине запрета физических нагрузок для него (например, восстановление после операции, инвалидность. Ученик при этом обязан иметь заключение медкомиссии), учитель оценивает активность ребёнка на уроках, его знание теории. Можно предложить школьнику подготовить реферат, выполнить презентацию или выступить с докладом по теме занятия.

Из-за недостаточного финансирования и снабжения школ современным инвентарём и устаревших, неактуальных методик обучения, отсутствует возможность познакомить школьников с различными видами спорта на уроках физкультуры. Если бы учащимся были доступны лыжи, коньки, теннисные ракетки, силовые и аэробные тренажёры, горизонты их спортивного видения значительно расширились.

К тому же в расписании выделяется недостаточно времени на уроки физкультуры, что должно компенсироваться вовлечённостью учеников в пришкольные спортивные секции, факультативные занятия.

**Как ещё можно усовершенствовать программу уроков физкультуры?**

1. Перегруппировать классы по интересам и способностям детей: пока одна подгруппа занята упражнениями на ковриках, другая – играет в спортивные игры и т.д.
2. Использовать на уроках современные электронные устройства (фитнес-трекеры) для оценки физического состояния ребёнка на уроке, чтобы понять, подготовлено ли его тело к нагрузке, безопасна ли она для него.
3. Давать детям задание на дом, которое будет носить соревновательный характер (пройти 10 тысяч шагов, пробежать 3 км, прокачать пресс 70 раз и прочие). Так дети будут приучаться следить за своей физической формой даже вне уроков физкультуры.

Низкий уровень физической культуры населения нашей страны – закономерное следствие отношения к преподаванию этого предмета в школах. А ведь именно школьные уроки физкультуры укрепляют здоровье, развивают физические качества, способствуют формированию двигательных навыков у учеников.

Школьные занятия физкультурой приобщают детей к ведению здорового образа жизни, формируют организаторские навыки, воспитывают характер, являясь при этом простым и доступным средством физического воспитания с широким диапазоном воздействия на организм в целом.